

DISCIPLINE / SOCIETY

Nº 001 · FOUNDERS EDITION · MMXXVI · MIAMI · BARCELONA

— DOCUMENTO PRIVADO —

Protocolo 30 *Días.*

Físico y mente para quienes han decidido dejar de ser comunes.

Un sistema concreto de 4 semanas para empezar a construir un cuerpo y una cabeza de nivel élite. Sin adornos. Sin motivación barata. Sin promesas vacías.

— MANIFIESTO —

*"La mayoría de la gente no falla por falta de talento. Falla porque nunca decide **dejar de ser mediocre** el tiempo suficiente."*

Este documento no es una guía motivacional. No vas a encontrar frases para subir a Instagram ni permisos para quererte tal como eres. Si buscabas eso, cierra el PDF y busca otra cosa. Te hará menos daño.

Esto es un protocolo. Treinta días. Cuatro semanas. Un sistema concreto para que tu cuerpo y tu cabeza dejen de estar en modo supervivencia y entren en modo construcción.

No lo escribí porque estuviera inspirado. Lo escribí porque yo mismo necesité algo así en su momento y no existía. Porque vi a demasiada gente con potencial perder la vida en una mezcla de dispersión, excusas y comodidad disfrazada de equilibrio.

Si completas los treinta días al pie de la letra, no te voy a prometer que seas otro. Te voy a prometer algo más importante: que vas a saber, por primera vez, lo que es mirarte al espejo y no mentirte.

— CONTENIDO —

Lo que vas a *hacer*.

I. Las siete leyes del protocolo · *p. IV*

II. Semana uno — Reset · *p. VI*

III. Semana dos — Construcción · *p. VIII*

IV. Semana tres — Presión · *p. X*

V. Semana cuatro — Dominio · *p. XII*

VI. Después del día 30 · *p. XIV*

— CAPÍTULO PRIMERO · I —

Las siete leyes del *protocolo*.

Antes del día uno, siete leyes. No son opcionales. Son el marco que sostiene todo lo demás. Si las rompes, el protocolo se rompe contigo.

I. Cero negociación matinal

La primera hora del día es sagrada. No móvil. No redes. No excusas. Te levantas, bebes agua, entrenas o haces tu rutina mental, y punto.

II. Un solo foco por día

Cada día del protocolo tiene una única prioridad innegociable. Todo lo demás puede fallar. Esa no.

III. Registro obligatorio

Todo lo que no se mide, se olvida. Vas a llevar un cuaderno o una nota. Cada día anotas tres cosas: qué entrenaste, qué comiste, qué hiciste con tu mente.

IV. Silencio estratégico

No cuentas lo que estás haciendo. No lo subes. No lo anuncias. El ruido mata la disciplina. Los resultados hablarán solos.

V. Comida con intención

Durante 30 días no comes por ansiedad. Comes para construir. Ni fiesta ni castigo: precisión. Cinco o seis comidas, repetibles, sin sorpresas.

VI. Sueño como entrenamiento

Dormir no es tiempo perdido. Es donde se fija todo lo que hiciste durante el día. Hora fija. Sin pantallas 45 minutos antes. Negociable solo en emergencias reales.

VII. Ningún día cero

Si un día no puedes hacer el 100%, haces el 10%. Pero nunca cero. La cadena se rompe una sola vez, y la segunda vez cuesta el triple reconstruirla.

¿Por qué treinta días?

Treinta días es el mínimo viable para que tu cuerpo empiece a responder y tu mente empiece a reorganizar lo que considera "normal". Menos tiempo es ruido. Más tiempo sin estructura, es dispersión.

No se trata de cambiar para siempre en un mes. Se trata de algo más poderoso: romper la versión actual de ti mismo el tiempo suficiente para que no puedas volver a ella con la misma facilidad.

Treinta días no te cambian. Pero te prueban que puedes. Y esa prueba ya nadie te la quita.

Lo que necesitas tener listo

Antes de empezar el día uno, ten todo preparado. La improvisación es el enemigo de la disciplina.

- **Un espacio para entrenar** Gimnasio o casa. No importa. Importa que tengas claro dónde vas cada día.
- **Un cuaderno físico** No app. Papel. La mano que escribe ordena la cabeza.
- **Una lista de comidas cerrada** Cinco o seis comidas que puedas repetir. Sin decidir en frío.
- **Una hora fija para dormir** Negociable solo en emergencias reales. No en salidas.

— DÍAS 1 — 7 · II —

Semana uno.

Reset.

La primera semana no la vas a disfrutar. Y está bien. Esta semana no va de rendimiento. Va de desintoxicar el sistema: cuerpo, mente, hábitos, entorno digital. Vas a sentir ansiedad, irritación, pereza y ganas de abandonar. Perfecto. Eso es la droga saliendo. El objetivo: salir de la versión de ti que lleva demasiado tiempo en modo automático. No entrenar para verte mejor todavía. Entrenar para recordar quién eres sin distracciones.

Físico

ENTRENO

4 sesiones · volumen moderado. 2 de fuerza cuerpo completo, 2 de cardio controlado (30–40 min a ritmo sostenible). Objetivo: despertar el sistema sin destruirlo. Siente el trabajo, no te mueras en él.

NUTRICIÓN

Cinco comidas al día, todas limpias, sin azúcar añadido ni alcohol. Proteína en cada comida, carbohidratos alrededor del entreno, vegetales siempre. No cuentes calorías todavía: acostúmbrate a comer con estructura.

MENTE

10 minutos de lectura al despertar y 10 minutos de silencio antes de dormir. Sin audífonos, sin pantalla. Solo tú y lo que hay dentro. Al principio va a ser incómodo. Después va a ser lo que más protejas del día.

Foco diario

Cero scroll matinal

Esta semana, durante los primeros 60 minutos del día: nada de móvil. Ni una vez. Ni "un segundo". Ni Instagram, ni WhatsApp, ni email. Tu primera hora es tuya, no del algoritmo.

Lo que vas a sentir

Los primeros tres días son los peores. Dolor de cabeza, ansiedad sin objeto, ganas de saltarte todo. Es tu cuerpo pidiendo la dopamina fácil que le estás quitando. No negocies con él. Gánale.

Los días cuatro y cinco ya empiezas a respirar diferente. Algo se ordena por dentro. No es placebo: es la ausencia de ruido actuando.

El día seis y el día siete te vas a sorprender de lo claro que piensas. Esa claridad es la nueva línea base. Y a partir de ahora, cada vez que la pierdas, vas a saber que algo estás haciendo mal.

La claridad mental no es un don. Es lo que queda cuando apagas todo lo que no tenía que estar encendido.

Check-in

- ¿Cuántas veces cediste al móvil en la primera hora? El objetivo real: cero. Si fueron dos, apunta dos.
- ¿Completaste los cuatro entrenos? Si no, ¿qué los sabotó concretamente?
- ¿En qué momento de la semana te sentiste más tú? Anótalo. Esa es la dirección.

— DÍAS 8 — 14 · III —

Semana dos.

Construcción.

La primera semana rompiste patrones. Ahora toca construir. El cuerpo ya está recibiendo señales diferentes. El cerebro ha dejado de protestar tanto. Es el momento de subir la carga sin perder la técnica. Consolida los hábitos de la semana uno y añade intensidad real. Empieza a sentir que no solo estás "cumpliendo" — estás construyendo algo que antes no existía.

Físico

ENTRENO

5 sesiones · intensidad +20%. 3 de fuerza (progresión simple: añade peso o repeticiones respecto a la semana uno), 2 de cardio (intervalos cortos, 20–25 min). La técnica manda sobre el peso. Siempre.

NUTRICIÓN

Mismas cinco comidas, pero ahora ajustas cantidades al objetivo. Si el objetivo es construir, sube ligeramente los carbohidratos alrededor del entrenamiento. Si es definir, bájalos en la última comida del día. Cero improvisación.

MENTE

Añade 15 minutos de escritura libre cada noche. No es un diario emocional: es un barrido. Saca de la cabeza lo que ocupó espacio ese día para que mañana amanezcas con la mente limpia.

Foco diario

Una decisión incómoda al día

Cada día de esta semana, identifica una decisión que te da pereza tomar y tómala. Un mensaje difícil, una serie extra en el entrenamiento, una conversación que evitas. Pequeñas, pero incómodas. Eso es lo que construye identidad real.

La trampa del día 10

Alrededor del día diez, casi todo el mundo empieza a sentir que "ya lo tiene". Que no necesita tanto control. Que puede permitirse una comida fuera, un día sin registrar, una excepción. Es el punto más peligroso de todo el protocolo.

No es que una excepción te vaya a destruir. Es que la excepción reactiva el mecanismo mental que llevas 10 días desactivando. Y reconstruir ese silencio cuesta el doble que mantenerlo.

La disciplina no se pierde por grandes caídas. Se pierde por pequeñas negociaciones que parecían razonables en su momento.

La regla del reemplazo

Esta semana, cuando tengas el impulso de saltarte algo, no intentes "resistir". Reemplázalo. Ganas de scroll: cinco minutos de lectura. Ganas de azúcar: un vaso de agua con limón. Ganas de saltar entreno: haz la mitad, pero hazla.

La voluntad pura es cara y escasa. El reemplazo es barato y escalable. Aprende a reemplazar en vez de resistir y habrás ganado la mitad de la batalla.

Check-in

- ¿Qué decisión incómoda te costó más tomar esta semana? Subráyala. Esa es tu frontera actual.
- ¿Cómo te sientes físicamente comparado con el día uno? Sé específico: energía, postura, sueño, hambre.
- ¿En qué momento casi negociaste contigo mismo? Anótalo. La próxima semana va a volver.

— DÍAS 15 — 21 · IV —

Semana tres.

Presión.

La tercera semana es donde se separa el que está jugando del que va en serio. El cuerpo ya respondió a la semana dos. La novedad se acabó. Ahora solo queda disciplina pura. Sin adrenalina de arranque, sin el chute de cambio rápido, sin excusa nueva. Sostener el nivel sin motivación: entrenar cuando no tengas ganas, comer bien cuando nadie te mire, dormir a la hora cuando te apetezca alargar. Esta es la semana que construye tu verdadera identidad de disciplina.

Físico

ENTRENO

5 sesiones · intensidad máxima controlada. 3 de fuerza con cargas altas y pocas repeticiones, 2 de acondicionamiento metabólico cortas y brutales (15–20 min). Calidad absoluta en cada serie. Si una repetición se rompe técnicamente, esa serie se acabó.

NUTRICIÓN

Semana de precisión total. Mismas comidas, mismas horas, sin flexibilidad. Hidratación elevada. Cero alcohol, cero azúcares añadidos, cero comida fuera. Esta semana tu cocina es un laboratorio.

MENTE

Diez minutos diarios mirando una pared. Literal. Sin móvil, sin música, sin libro. Solo tú con tu cabeza. Va a ser la cosa más incómoda de la semana. También la más reveladora.

Foco diario

Hacerlo sin contarlo

Esta semana, nada de lo que hagas se lo cuentas a nadie. Ni a amigos, ni a pareja, ni en redes. Vas a comprobar algo incómodo: cuánto de lo que hacías era para tener testigos y cuánto era realmente para ti.

El fenómeno del vacío

En esta semana va a aparecer algo que nadie te ha explicado: un vacío. Un momento en el que ya no tienes la emoción del principio, no ves cambios dramáticos nuevos, y piensas "¿esto para qué?". Ese vacío es la prueba real.

Los mediocres llenan ese vacío con distracción. Los que están construyendo algo lo atraviesan. Porque entienden que justo al otro lado del vacío está donde empiezan los resultados que nadie puede imitar.

El aburrimiento de seguir haciendo lo correcto es el precio exacto de ser alguien diferente.

La ley del silencio operativo

A partir de esta semana, internaliza algo: cuanto más ruido hagas con lo que estás haciendo, menos energía te queda para hacerlo. Cada vez que cuentas un proceso, lo aflojas. Cada vez que buscas validación externa, depositas fuera una fuerza que necesitabas dentro.

No es misticismo. Es física mental. La gente que construye cosas grandes lo hace en silencio durante mucho tiempo. Cuando sale a la luz, parece repentino — pero nunca lo fue.

Check-in

- ¿Cuántas veces sentiste la necesidad de contarle a alguien lo que estabas haciendo? Esa necesidad es información.
- ¿Qué entreno fue el más duro mentalmente? Ese es el entreno que más te construyó.
- ¿Hubo un día en el que pensaste en dejarlo? Escribe exactamente por qué — y por qué no lo hiciste.

— DÍAS 22 — 30 · V —

Semana cuatro.

Dominio.

La última semana no va de esfuerzo extra. Va de algo más difícil: mantener el nivel sin celebración. Llegas con el cuerpo trabajado, la mente ordenada, los hábitos asentados. Y justo ahí aparece la tentación más peligrosa de todas: relajarse antes de cruzar la línea. El objetivo: terminar con la misma intensidad con la que entraste. No subir, no bajar. Demostrarte que eres capaz de sostener un nivel alto sin que nadie te empuje y sin buscar ninguna recompensa externa.

Físico

ENTRENO

6 sesiones · ejecución perfecta. 4 de fuerza (los mismos patrones de la semana tres, pero priorizando técnica y tempo controlado), 2 de cardio regenerativo para cerrar ciclo. Nada de PRs heroicos el último día: el objetivo es cerrar limpio, no romperse.

NUTRICIÓN

Mantén exactamente lo que venías haciendo. Nada de "premio" al terminar. Nada de "último día" libre. El protocolo termina comiendo igual que el día 29, para que tu cabeza registre que ningún día es un día especial.

MENTE

Todas las noches de esta semana relees el check-in de la semana anterior antes de escribir el de hoy. Vas a ver la evolución en tiempo real. Esa continuidad es lo que convierte un reto de 30 días en una nueva línea base.

Foco diario

Entrenar como si fuera el día 1

Esta semana entras cada entreno como si fuera el primero del protocolo. Misma atención, misma técnica, mismo cuaderno. Terminar bien es más difícil que empezar bien. Esa es la verdadera prueba.

Lo que no te dice nadie

Al llegar a la semana cuatro, la mayoría esperan sentirse diferentes. Transformados. Como si hubiesen cruzado un umbral épico. La realidad es otra: te vas a sentir tranquilo. Firme. Silencioso. Como alguien que por fin se entiende a sí mismo.

No vas a querer celebrarlo en alto. Vas a querer seguir. Esa sensación — la de no necesitar contar lo que hiciste — es la señal de que algo real cambió. La gente que presume no ha llegado. La gente que llega, no presume.

Cuando termines, no vas a querer aplausos. Vas a querer otro ciclo.

El día 30: protocolo de cierre

El último día del protocolo no es para relajarte. Es para mirarlo todo desde arriba. Saca el cuaderno y haz estas tres cosas, sin saltarte ninguna:

I. Relee los check-ins anteriores

Verás un arco. Una evolución que no podrías haber visto día a día.

II. Escribe una página sobre quién eras el día 1

Sin adornos. Describe cómo pensabas, cómo comías, cómo dormías, cómo te hablabas a ti mismo.

III. Escribe tres líneas sobre quién eres hoy

Solo tres. Cortas. Directas. Sin exagerar. Esa es tu nueva línea base.

Guarda ese cuaderno. Dentro de seis meses lo vas a releer y vas a entender, por fin, de dónde venía todo lo que construiste después.

Check-in

- ¿Terminaste el día 30 con la misma intensidad del día 1? Sé honesto.
- ¿Qué de lo que hiciste esta semana querrías mantener para siempre?
- ¿Qué vas a construir los próximos 30 días? Decídelo ahora, no mañana.

— DÍA 31 EN ADELANTE · VI —

Después del *día 30.*

Aquí es donde se decide si esto fue un sprint o una transformación. La trampa post-protocolo es brutal: mucha gente cumple los 30 días perfectos y a los 10 días vuelve a ser exactamente quien era. ¿Por qué? Porque confundieron el protocolo con la meta, cuando en realidad solo era el filtro de entrada.

Las tres leyes del día 31

I. Baja un 20%, nunca más

Después del protocolo puedes relajar ligeramente la intensidad, pero nunca romper la estructura base. Mantén los no-negociables: hora de dormir, primera hora sin móvil, registro diario.

II. Elige un nuevo ciclo antes de 72 horas

No te quedes en el vacío post-victoria. Antes de 3 días, decide qué vas a construir los siguientes 30. Puede ser el mismo protocolo con más carga, una habilidad nueva, un proyecto concreto. Pero decide.

III. No lo conviertas en personalidad

Haberlo terminado no es una identidad para presumir. Es una prueba privada de que puedes. Guárdala dentro. Úsala cuando lo necesites. No la saques a pasear.

"Los primeros 30 días te demuestran que puedes. Los siguientes 330 te demuestran quién eres."

— EPÍLOGO —

*"Mientras todos buscan **aplausos**, nosotros buscamos **resultados**. Mientras todos hablan, nosotros construimos. La disciplina no se enseña en un día, pero se nota en cada uno de ellos."*

— DISCIPLINE SOCIETY —

Lo que viene después

Drops privados, ebooks premium y fórmulas.